THE RECOVERY KERNEL

Հոգեբանական ախտաբանության շարք:

ՀԱՂՈՐԴԱԿԱՆ ՍԵՔՍՈՒԱԼԻ ԲԵՀԱՎՅՈՐԸ:

Բիոլոգիա, ձև և վերականգնում:

Համոզվեք, որ ունենք հետևյալ հիմնական բաղադրիչները՝

* *Ապահովվածություն*
* *Կապեր*
* *Տեղեկատվություն*
* *Հասանելիություն*

Սա այն վարքային կախվածությունն է, որին ամենաշատը զգացվում է անհանգստություն:

Որովհետև հենց այդ պատճառով էլ ամոթը պետք է առաջին իսկ դուրս գա այն շրջանակից:

Պարտադիր սեռական վարքի խանգարումը գտնվում է ICD-11-ում (WHO, 2022): Դոպամինային շրջանագծը, օփիոիդային ընկալողների ակտիվացումը, նորությունից առաջացած տատանող հավանականության ամուրեցման մեթոդը՝ դա բժշկաբանություն է: Վերականգնումը օգտագործում է նույն ճառագայթային համակարգը, ինչպես մյուս բոլոր թմրամոլության հիվանդություններում:

Բաժին 1. Կենսաբանությունը առաջինը:

THE CENTURION – Սեռական ակտիվությունը ամենաազդու բնական դոպամինային գործընթացներից մեկն է: Եվոլյուցիան այդպես է ձևավորել դա միտվածորեն:

Սեռական գործունեությունը տեսակի բազմացման հիմնական մեխանիզմն է: Եվոլյուցիան միլիոնավոր տարիներ ունեցել է, որպեսզի այն դառնա բավարարող և վստահաբար հետապնդվող գործընթաց: Արդյունքում՝ սեռական գործունեության և օրգազմի հետ կապված դոպամինի արձակումը ամենաբարձր ցուցչներից է մարդու նյարդային համակարգում: Այս հանգամանքը պատահականություն չէ, ո՛չ էլ ձևավորման թերություն: Այն կենսաբանական առաջնորդողազդեցություն է բազմացման համար:

Հասկանալը, որ սա հեռացնում է բարոյական դատաստրությունը մեխանիզմից. Նույն նյարդային պարգևատվության շեղբերթիվը, որն արտահայտությունների թմրանութենը գրավում է, այն շեղբերթիվն է, որը սեռական ակտիվությունը

նախատեսված է ակտիվացնելու համար: Մարզվել է պարգևատվող համակարգ, որը կիրառվում է հարկադրված ձևով: Բաներն այն չեն, որ դա ցանկություն է: Բաները այն են, թե ինչ տեղի է ունենում, երբ այդ ցանկությունը շրջանցում է ազատ կամքը:

1.1 — Բանական քիմիական պրոֆիլը

Նեյրոքիմիական:	Ինչպես է դա ազդում սեռական գործունեության ժամանակ:	Մոլորության հետ կապված հիմնական ցուցիչները:
Դոպամինը՝ ակնկալման և ձգտողության նշան:	Արագացած մակարդակը նկատվում է ցնցման ժամանակ: Ամենաբարձր մակարդակը գրանցվում է օրգազմի պահին: Արտադրում է այն հատուկ զգայությունը, որը կոչվում է սաստկաց ձգտում՝ ուղղված դեպի նպատակը: Դոփամինը ինքը չէ հաճույթը: Այն հաճույթի հասնելու համար առաջնորդող շարժունակությունը է:	Դոպամինը առաջնորդում է փախուստային վարքագիծը՝ այն ժամանակը, որը ցանկացած մարդ գրավված է սեռական գործունեությամբ: Ինչպես թմրանյութերի հետ կապված արկածախնդրության դեպքում, դոպամինի հանդեպ անհագություն առաջանում է. այն խթանը, որը նախկինում առաջացրել էր ուժեղ ակնկատվություն դոպամինի արտազատման, հետագայում դառնում է պտուղ արդյունավետ, ինչը հանգեցնում է բարձր ինտենսիվության խթանների դեպքերի:
Էնդոգենային օփիոիդներ՝ ուրախությանազդակը:	Էնդորֆինները և էնկեֆալինները արձակվում են սեռական ցանկության գագաթնակետի ժամանակ և դրանից հետո, ինչը հանգեցնում է տաք, բավարարված զգացողության: Նույն ընդունողային համակարգը, որը արտաքին օփիոիդները (հերոին, օքսիկոդոն) ակտիվացնում են, ակտիվացվում է նաև ներքին օփիոիդների կողմից սեռական ցանկության գագաթնակետի ժամանակ:	Դա այն պատճառն է, որ նալտրեքսոնը՝ մյու-օփիոիդային ընկալողների ազդանշանային բլոքմանչափիկը, որն օգտագործվում է ալկոհոլի և օպիոիդների կախվածության դեպքում, հաստատված ազդեցություն ունի սեռական համառ վարքի վրա: Սեռական պարգևատրման օփիոիդային բաղադրիչը հատուկ է և կարելի է լուծել նույն ֆարմակոլոգիայի միջոցով, որն օգտագործվում է թմրամոլության դեպքում:

Օքսիտոցինը՝ կապի ազդանշան։	Արձակվում է ֆիզիկական շփոթման, օրգազմի և տևական վարդապետության ժամանակ։ Արտադրում է կապավորման ձգողությունը՝ մոտ լինելու ցանկություն այն հատուկ անձի հետ, ով համատեղ արձակեց օքսիտոցինը։ Օքսիտոցինը այն է, ինչպես սեռական կապը վերածվում է հոգեվարական կապի։	Հարկադրական սեռական վարքը, որն առանց կապի է իրականացվում՝ պորնոգրաֆիա, շարունակաբերյալ գործընկերների փոփոխություն առանց զգացմունքային կապի, կարող է առաջ բերել օրգազմ առանց այն կապավորման, որը առողջ սեռականության հատուկ է։ Շահույթը մասնակի է. դոպամինի և օփիոիդների համակարգերը ակտիվանում են, բայց օքսիտոցինի կապավորման հանգեցրող գործունեությունը բացակայում է։ Սա ստեղծում է հատուկ թերություն. մարդը սեռականորեն ակտիվ է, բայց զգացմունքային առումդով չբավարարված։
Վասոպրեսինը՝ զույգ կապի ազդանշանն է (հատկապես տղամարդկանց մոտ)։	Վասոպրեսինը միասին աշխատում է օքսիտոցինի հետ տղամարդկանց զույգային կապերի ձևավորման համար։ Վասոպրեսինը կապված է պաշտպանողական կից լարվության հետ, որն ուղղված է հատուկ գործընկերոջը. դա այն "այս մարդը կարևոր է ինձ համար" ազդանշանն է։	Հետնոսպիտակեցված սեռական գործունեությունը բազմաթիվ գործընկերների հետ կարող է նվազեցնել վասոպրեսինի կապման արձագանքը՝ առաջացնելով այնպիսի դրույթ, որտեղ սեռական կապի միջոցով հարաբերություն ձևավորելու ունակությունը աստղաբայտնորեն նվազում է։ Անձը, ով տարիների ընթացքում սեռական գործունեությամբ զբաղվել է կախվածության պատճառով, կարող է դժվարությամբ հասնել իրական, մտերմային հարաբերությունների։
Սերոտոնինը՝ հագեցման ազդանշան։	Սերոտոնինի մակարդակը բարձրանում է օրգազմից հետո և նպաստում է ռեֆրակտոր շրջանին՝ սեռական ցանկության նվազման ընթացաշրջանին, որը տեղի է գործում հագեցվածության բավարարումից հետո։ Այն բնական "մարելու" մեքանիզմն է։	Ինչպես սերոտոնինային համակարգի դեպքում, որը տեսնվում է MDMA-ի օգտագործման ժամանակ, քրոնիկ կոմպլուսիվ սեռական վարքը կարող է նվազեցնել սերոտոնինի հագեցության ազդակը՝ առաջացնելով փսկումային շրջանի կրճատում, ցանկություն վերադառնալու արագացված

		գործընթաց և ցանկացած մեկ սեռական հանդիպման ժամանակ բավարարվածության զգացողության դժվարություն:

1.2 — Նորությունների ֆակտորը. Ինչու այս հատուկ թմրամոլությունը չունի սահմանափակում:

Մոտիվացիոն հոգեբանության մեջ, Կուլիջի էֆեկտն այն փաստն է, որ տղամարդը կարող է կորցնել սեռական հետաքրքրությունը դեպի իր զույգին, եթե նրան առաջարկվի մեկ այլ զույգ: Այս ազդեցությունը չկա խաղադրության, խաղերի և մեդիայի սպառման հետ կապված վարքային արտերևութություններում, բայց առկա է հոգնաշարժ սեռական վարքում:

Կուլիջի էֆեկտը՝ փսակավորների մոտ դրսևորվող սեռական արձագանքն է (ամենայնդավանդ ուսումնասիրված, առկա է բազմաթիվ տեսակներում), որտեղ սեռական ոգևորությունը վերականգնվում է նոր գործընկերի ներմուծությամբ: Արական կենդանիները, որոնք հագեցած են մեկ գործընկերով, շարունակում են սեռական գործունեություն, երբ ներկայացվում է նոր գործընկեր: Դա բնավորության թերություն չէ. դա էվոլյուցիայի մեխանիզմ է, որը խթանում է ֆենոտիպային բազմազանությունը: Նախնական միջավայրում այն սահմանափակված էր նոր գործընկերների առկայությամբ: Այժմ, թվային միջավայրում, այն անսահմանափակ է:

Կուլիջի էֆեկտը ծագման համատեքստում նշանակում է՝ *** Բնականոն վարձույթի հետ կապված սեռական գրգռության մակարդակի անկում, որը տեղի է ունենում այն բանից հետո, երբ առարկան արդեն զուգացվել է:** *** Այս էֆեկտը կարող է դիտվել տարբեր տեսակի կենդանիների մոտ, ներառյալ մարդիկ:** *** Ծագման համատեքստում, Կուլիջի էֆեկտն օգնում է ապահովել այն, որ առարկան զուգացվի միայն այն դեպքում, երբ նա գրգռված է և պատրաստ է զուգավորությանը:** *** Այս մեթոդը կարող է օգտակար լինել հետազոտությունների համար, որոնք ուսումնասիրում են սեռական վարքի բարդությունը:**	**Թվային տեսանկյունից ի՞նչ է նշանակում:**
Սեռական ոգևորումը թարմացվում է իրական գործընկերների նորությամբ: Այս	Պոռնոգրաֆիան և ծանոթությունների հավելվածները տրամադրում են

երևույթը տեղի է ունենում երբեմն, և այն կարգավորվում է գործընկերների առկայության, սոցիալական կառուցվածքի և բազմացման ֆիզիկական հավանականության միջոցով: Հագեցման մեխանիզմը աշխատում է ճիշտ, քանի որ իրական աշխարհում առկա նոր խթանումները սահմանափակ են:	փաստորեն անսահմանափակ նոր տեսողական գրավչություններ առանց որևէ սոցիալական արժեքի կորստի: Կուլիջի էֆեկտը ակտիվանում է ամեն նոր լուսանկար, վիդեո կամ պրոֆիլի հետ՝ առաջացնելով դոպամինի թափանցումներ, որոնք չեն ընկճվում հագեցման մեխանիզմով, քանի որ նորությունը երբեք չի սպառվում: Դա սուպերնորմալ խթանում է. այն խթանում է, որը ավելի ուժեղ և տևողական է, քան այն, ինչի հետ մարմինը զարգացել է հաղորդակվելու համար:

Բաժին 2. Սեռական հարկադրության վարքի խանգնում. Ի՞նչ է դա և ինչը չէ:

THE CENTURION — Բարձր սեռական ցանկությունը հիվանդություն չէ: Սեռական վարքագծի վրա կամավոր վերահսկողության կորուստն է հիվանդությունը:

Առողջ բարձր սեռական ցանկությունն առանձնացնել կոմպլուսիվ սեռական վարքի խանգնումից այն հարցը չէ, թե քանի՞ անգամ է լինում, ինչ տեսակի գործունեություն է իրականացվում կամ արդյոք այդ գործունեությունը ընդունելի է: Հիմնական տարբերությունը ազատ վրաձգման առկայությանը և այն հարցին է, թե արդյոք վարքագիծը պատճառում է վնաս, որից անձը չի կարողանում դադրել, չնայած նրան, որ ցանկանում է:

Սա կոմպլուսիվ սեռական վարք է (ICD-11 չափանիշներ):	Սա անհրաժեշտ չէ, որ լինի CSBD:
Շարունակվող ձգտում հաղորդվելու բավականին ուժեղ և կրկնվող սեռական ցանկություններին՝ չցանկանալով դա անել: Սեռական գործունեության շարունակությունը, նույնիսկ երբ այն առաջացնում է զգալի տհաճություն, վնասում հարաբերությունները, սպառնում առողջությանը կամ խանգարում առավելագույն արդյունավետությամբ աշխատանքին: Առողջության, անձնական խնամքի, պատասխանատվությունների կամ կարևոր գործերի հետ մեկտեղ լրացուցային ժամանակ և էներգիա հատկացնել սեռական գործունեությանը: Համակարգը առկայ է եղել նշանակալից ժամանակահատվածի ընթացքում (ICD-11 չափանիշ. 6 ամիս կամ ավելի):	Բարձր սեռական ցանկություն կամ բարձր հաճախությամբ սեռական գործունեություն, որը վերահսկելի է և չի առաջացնում վնաս: Սեռական հետաքրքրություններ, որոնք կարող են լինել ոչ սովորական, բայց իրականացվում են համաձայնությամբ և չեն առաջացնում տանջալից զգացողություն կամ վնաս մարդուն կամ մյուսներին: Բարձրացված սեռական գործունեության շրջան, որը հետևում է կյանքի փոփոխություններին (նոր հարաբերություններ, առողջության վերականգնում, սթրեսի նվազում) և ավելի ուշ կայունանում է: Սեռական անբավարարություն հարաբերություններում, ինչը կարող է լինել հարաբերությունների խնդիր, ոչ թե համախտանիշային վիճակ:

2.1 — Տեսակները

Երազարկի	Ինչպե՞ս է թվում ձեզ:	Այն, որը դրդում է այս

ենթատեսակ:		գործընթացը:
Հարկադրական պոռնոգրաֆիայի օգտագործում:	Դեղահաբերի չարաշխարժման դեպքում՝ դեղահաբերը պետք է ստացվեն բժշկի կողմից: * Պորնոգրաֆիայի օգտագործումը աճել է, չնայած մարդը ձգտում է նվազեցնել կամ դադարեցնել այն: * Պորնոգրաֆիային հատկացված ժամանակը մեծանում է և փոխարինում է այլ գործունեությանը, հարաբերություններին, քնին: * Մարդը անցնում է ավելի վտանգավոր բովանդակության դեպքերի՝ նույն զգացմամբ արթնանալու համար, ինչպես որ ունեցել էր ավելի թեթև բովանդակությամբ: * Մարդը դժվարությամբ է հասցնում սեռական գրգռվածություն իրական զույգի հետ, մինչդեռ նախկինում դա հեշտ էր՝ պորնոգրաֆիայի ակտիվ օգտագործման շրջանում:	Սուպրանորմալ ազդակների խնդիրը. Անսահմանափակ նոր տեսողական ազդակները գերակտիվացնում են Կուլիջի էֆեկտը, մինչդեռ հագեցության մեխանիզմը չգործում: Դոպամինային առաջատար համակարգը անընդհատ ակտիվանում է նորությամբ, որը երբեք չի սպառվում: Նյարդաբանական ադապտացիան հանգեցնում է իրական աշխարհի ազդակի նկատմամբ զգայունության նվազման:
Համախնդրության հետ կապ ունեցող մարդ փնտրում է:	Հարաբերությունների ձևավորումը սեռական գոյացման միջոցով, որն առաջանում է ոչ թե իրական կապի ցանկության պատճառով, այլ հարկադրվածության արդյունքում: Երկու մարդիկ հանդիպում են, սեռական կապի փորձ է լինում, և հետաքրքրությունը անմիջապես վերանում է՝ առաջացնելով պտույտային ցիկլ: Ռիսկերի բարձրացում. Աճողաբար ավելի մեծ ռիսկներով հանդիպումներ, քանի որ ցածր ռիսկայնության հանդիպումների նկատմամբ համակրանքը նվազում է:	Փոփոխական հարաբերությամբ ամրապնդումը, ինչպես նաև նոր զույգի հետ կապված նովելիության դոպամինը: Կուլիջի էֆեկտը իր արյան իրական ձևով: Հետադարձման փուլը (օքսիտոցին) կամ թեթևանում է, կամ առաջացնում է ժամանակավոր կապ, որը հարկադրող նախատիպը խաթարում է:
Սեռականությունը	Սեռական գործունեության	Օփիոիդային ընկալողների

որպես էմոցիոնալ կարգավորման միջոց։	կիրառում՝ հոգեկան վիճակները կարգավորելու նպատակով, ինչպես օրինակ՝ ցավը, դեպրեսիան, մենությունը, ձանձրալկությունը և զայրույթը։ Սեռական գործունեությունը ֆարմակոլոգիական էֆեկտ ունի. այն կարճատև հանգստություն է տանում հոգեկան վիճակի համար, և այն պետք է կրկնվի ամեն անգամ, երբ այդ վիճակը վերադառնում է։	ակտիվացումը, որն առաջանում է սեռական զգայարևույթության ժամանակ, իրապես կարճատև հանգստություն է բերում բացասական էմոցիոն վիճակներից։ Այս մեխանիզմը նույնն է, ինչպես օփիոիդների միջոցով ինքնաբուժումը էմոցիոնալ ցավի համար։ Մարդը, ով սովորել է, որ սեռական գործունեությունը հուսափարձորեն նվազեցնում է անհանգստությունը, այն կգործածի նույնպես համեստորեն, ինչպես անհանգստացած մարդը գինու։
Հարկադրական սեռական ցանկություն (անկախ պոռնոգրաֆիայից)։	Հարկադրական մաստուրբացիա, որը տեղի է ունենում անկախ պոռնոգրաֆիայից՝ առաջնահարմարության պատճառով օփիոիդային և դոպամինային արձակման կարիքը, այլ ոչ թե սեռական ձգտողություն կամ գրավչություն։	Հասարակության շահերը պաշտպանելու համար, հետևյալ գործողությունները անհրաժեշտ են. * Արդյունքների ավելի արագ հասնելու համար, կարգավորումներն իրականացվում են առանց արտաքին խթանումի։ * Սա այն ձևն է, որը ամենաշատ անհանգստություն առաջացնում է. մասամբ, դրա պատճառը այն է, որ այն ամենակարողությամբ ներքին է և չկապված արտաքին գործոնների հետ։

Բաժին 3. Սեռական հոգնակիության ֆարմակոգենետիկան:

THE CENTURION — Նույն տարբերակները, որոնք առաջացնում են թմրամոլությանը զգայունություն, ստեղծում են նույնպիսի զգայունություն այստեղ:

Գենոմային պրոֆիլը, որն մեծացնում է կոպտույքային սեռական վարքի ցանկությունները, հիմնականում համընկնում է այն պրոֆիլի հետ, որը մեծացնում է թմրանյութերի և այլ վարքային կախվածությունների ցանկությունները: Այսը պատահական չէ. բոլոր այդ կախվածությունները ակտիվացնում են նույն շահմանկատվության համակարգը, և շահմանկատվության համակարգի գործունեության նույն փոփոխությունները ստեղծում են ընդլայնված զգայունություն բոլոր դրանցում:

Տարբերակ:	Մեխանիզմը:	CSBD-ի կապը:
DRD2 A1 ալելը՝ շահույթի բացակայության համախտանիշ:	40% նվազած D2 ռեցեպտորների խտություն: Հասարակյան կյանքի սովորական հաճույքները՝ սնունդը, ընկերությունը, ձեռքբերումները, պտո դոֆամինային արձագանք են առաջացնում այն մարդկանց մոտ, ովքեր ունեն A1/A2 կամ A2/A2 գենոտիպ: Այդ մարդը քրոնիկորեն զգում է, որ սովորական իրողություններից բավարար հաճույք չի ստանում:	Ցանկացած բարձր ինտենսիվության հաճույքի աղբյուր՝ այդ թվում սեռական գործունեությունը, լցնում է այն դոպամինի բացը, որը A1 ալելի պատճառով առաջանում է: CSBD-ն (խիստ սեռական վարքային խանգարում) արձանագրվել է ավելի բարձր մակարդակի DRD2 A1 ունեցողների շրջանում: Սեռական գործունեությունը տալիս է այն դոպամինը, որը թերի ընկալիչների քանակը չի կարողացնում արտադրել սովորական խթաններից:
COMT Val158Met — ռազմիկի կոնսիտուցիա:	Ամենաարագ դոպամինի հեռացում: Պիկը սուր է, և նախասիրտը նույնպես սուր է: «Մարտնչող» տեսակի մարդիկ ունեն դոպամինի պիկերի և անկումների միջև ամենաբարձր բալանս: Հաջորդ դեղաչափի ձգտման արագությունը մեծանում է նախորդ դեղաչափից դոպամինի արագ հեռացման պատճառով:	Մարտիկի ինտենսիվության որոնման և մրցելու ձգտումը համընկնում է ստիպված գործընկերների ձեռքբերման հետ (որպեսզի ձեռք բերվեն և հաղթանակ արձանագրվեն, ինչը հատուկ ակտիվացնում է Մարտիկի դոֆամինային համակարգը) և պորնոգրաֆիայի օգտագործման աճող ձևի հետ (մեծացող նոր և ինտենսիվ խթանների

		անհրաժեշտությունը, որպեսզի համապատասխանեն դոֆամինի արագ հեռացմանը):
MTHFR C677T հոմոզիգոտ:	BH4-ի արտադրության խախտումը նվազեցնում է դոպամինի և սերոտոնինի համակարգերի աշխատանքը: Սերոտոնինի պակասությունը հատկապես կարևոր է այստեղ, քանի որ սերոտոնինը հագեցման նշան է: Սերոտոնինի մակարդակի նվազումը հանգեցնում է հագեցման զգացողության թուլացման, ինչը նշանակում է, որ դադարաշրջանը կարճանում է և ցանկությունը վերադառնում է ավելի արագ:	MTHFR գենի կրողները, ում մոտ նույնպես դիտվում է սերոտոնինի համակարգի խանգարվածություն, սեռական ազդեցության հետևյալ զգայունության տևողությունը կարճացած է: Ստամոքսահարման պարբերաշրջանի՝ չափազանց կիրառում, կարճատև հագեցում և արագորեն վերադառնող ցանկություն այս մասամբ պայմանավորված է սերոտոնինի համակարգի խանգարվածությամբ: 5-MTHF թթվը ուղղակիորեն լուծում է այս խնդիրը՝ աջակցելով սերոտոնինի արտադրությանը:
MAO-A (մոնամին օքսիդազ A)՝ ոգևորության վրա հսկողություն իրականացնող գենը:	MAO-A մետաբոլիզացնում է սերոտոնինը և դոպամինը: Որոշ MAO-A տարբերակներ առաջացնում են կամ շատ մեծ քանակությամբ քայքայում (սերոտոնինի քիչ քանակ, բարձր իմպուլսիվություն), կամ շատ քիչ քանակությամբ (տրանզմիտերի այլ խախտումներ): Ցածր ակտիվության MAO-A տարբերակը կապված է իմպուլսիվության և հարձակման ավելացման հետ:	Ցածր ակտիվության MAO-A գենը հաճախ □□ վում է այն մարդկանց մոտ, ովքեր ունեն առարկայական վարքի խանգարում (CSBD) և ուրիշ իմպուլսային վարքներ: Այդ իմպուլսիվության բաղադրիչը, որն իրականացվում է սեռական ցանկությունների առարկայով, առանց այն դադարաշարժման, որը տրամադրում է բարձր մակարդակի սերոտոնինը, մասամբ MAO-A-ի միջոցով է կառավարվում:

Բաժին 4. Ապշամտության սպիրալը. Ինչու՞ Ապշամտությունը ավելի վատացնում է իրավիճակը:

THE CENTURION — Շփոթը վարքագծի մասին հանգեցնում է դրան բացահայտվելուց խուսափելուն, որտեղ այն աճում է: Շփոթը կողմնակի սեռական վարքի պայմաններն է առաջացնում:

Հարկադրական սեռական վարքը այն բևեռային արգանդակալության տեսակն է, որն ունի ամենաբարձր շշուկի և օգնության ձգտողների հարաբերությունը: Այդ պայմանի հետ կապված խնդիրներից տառապող մարդկանց թվաքանակը և բուժում փնտրողների թիվը մեծ տարբերություն ունեն, քան ցանկացած այլ բևեռային արգանդակալության դեպքում: Այս տարբերության պատճառը շշուկն է՝ հատկապես սեռական հարկադրության հետ կապված խորը և ուժեղ շշուկը, որն առկա է մոտավորապես բոլոր մշակութային համատեքստերում:

Համառությունը ինքնավստահության աստիճանը ցածրացնելու և հետևաբար, արդյունքները վատթարացնելու մի շրջան է ստեղծում:

ՀԱՅՏՆԻ Է ՈՐՊԵՍ "ԽԵՂԴՈՂ ՇՐՋԱՆ":

1. Կոմպլուսիվ վարքագիծը տեղի է ունենում:
2. Բարձր մտածողական դժվարությունների հետ միասին առաջանում է խորը ամոթի զգացում՝ «Ինչու՞ եմ ես այդպես, ինչու՞ չեմ կարող դադարել դա»:
3. Շփոթությունը առաջացնում է հոգեական տանջանքներ (վախ, դեպրեսիա, ինքնասիրտության զգացողություն):
4. Պարտադիր վարքագիծը ամենամեծ հավանականությամբ առկա լուծումներից մեկն է զգացմունքային տհայտնման համար (օփիոիդային ընդունողների ակտիվացում):

Համակարգը վերականգնվում է, որպեսզի հաղթահարի նախկինում առաջացած ցավն ու տանջանքները:

6. Շատ մեծ ամոթ: Անհամաձայնությունը խորանում է: Մեկուսացումը մեծանում է: Երկարությամբ դրսևորվող վարքագիծը միակ հուսալի միջոցն է, որը կարելի է գտնել մեկուսացված և ամոթխառն վիճակում:

Համոզված սեռական վարքի շուրջ զգացած տխրությունը չի նվազեցնում այդ վարքը: Տխրությունը մեծացնում է այն հուզումը, որը փորձում են թեթևացնել այդ վարքով: Տխուրը այն մեխանիզմն է, որը պահպանում է այդ շրջանագործությունը:

Սա այն փաստի մասին չէ, որ այդպիսի վարքը ընդունելի է կամ դրա հետևանքները պետք է նվազեցնել: Այն մեխանիզմի մասին մի դիտարկում է. խանդավառությունը որպես հիմնական բուժման մեթոդ կոպտորացված սեռական վարքի համար ֆարмակոլոգիապես անարդյունավետ է: Այն մեծացնում է այն տանջանքը, որը վարքը փորձում է թեթևացնել: Արդյունավետ մոտեցումը ամբողջությամբ հեռացնում է խանդավառությունը և դիտարկում վարքը որպես կենսաբանական և հոգեստեղծալից ձև ունեցող նախշ:

4.1 — Գաղտնիությունը որպես պահպանման գործոն:

Համրեցումը հատուկորեն պահպանում է կոմպլուսիվ սեռական վարքագիծ մի քանի մեխանիզների միջոցով.

- Համարձակությունը չի կարող լուծվել՝ այն վարքը, որը թաքցված է բոլոր հարաբերությունների գործընկերներից և օգնողներից, չի կարող քննարկվել, մարտահամաձայնվել կամ լուծվել այն հարաբերություններում, որոնք անհրաժեշտ են բուժման համար: Համարձակությունը ապրում է խավարում, որտեղ էլ այն մեծանում է:
- Երկակի կյանքը գիտակցաբանորեն ծախսատար է: Հասարակական և մասնավոր սեռական ինքնությունների առանձնացումը պահանջում է զգալի գիտակցային ռեսուրսներ, որոնք կարող էին օգտագործվել վերականգնման համար: Անձը, ով իր գաղտնիությունը պահպանում է, չունի լրջորեն մասնակցելու վերականգնման գործընթացին:
- Համրությունը խոչնդում է պատասխանատվության իրականացումը. Կոմպլուսիվ վարքագծի փոփոխության ամենաարդյունավետ մեթոդներից մեկը հաշտակցային հարաբերությունների ստեղծումն է, որտեղ կա պատասխանատվության ապահովում: Անձը, որի կոմպլուսիվ վարքագիծը ոչ ոք չգիտի, չունի արտաքին պատասխանատվության համակարգ:
- Հայտնաբերված տրավման՝ երկար ծառայող գաղտնի սեռական վարքի հայտնվելը զույգներում առաջացնում է հատուկ տրավմանային արձագանք (անհավատության տրավմա), որը ավելի լուրջ է, քան այն, ինչ կառաջանար, եթե այդ վարքը նախապես բացահայտված լիներ: Որքան երկար է գաղտնիքը, այնքան մեծ է հետևանքները:

Բաժին 5. Թրավմաների հետ կապը:

THE CENTURION – Սա այն վարքային կախվածությունն է, որը ունի ամենաբարձր մակարդակի հոգեվնասության ցուցանիշ: Այն անհրաժեշտ է անվանակոչել, բայց չպետք է դառնա ամբողջական բացատրություն:

Մանկության վաղ փորձառությունները (ACEs)՝ հատկապես սեռական ահաբույժությունը, ինչպես նաև ֆիզիկական բռնաբարությունը, էմոցիոնալ անտեսումը և ընտանեկան խնդիրները, զգալիորեն շատ են հանդիպում այն մարդկանց մոտ, ովքեր դառնում են կոմպլուսիվ սեռական վարքի տեսակի հետ: Այս կապը պատճառահետևանքային չէ բոլոր դեպքերում և ամբողջությամբ չի բացատրում այս երևույթը ոչ մի դեպքում: Այնուամենայնիվ, այն այնքան տարածված է, որ պետք է լինի հիմնական կլինիկական գործոն:

Մեխանիզմ:	Ինչպես է առաջանում CSBD-ի ռիսկը:	Բուժման հետևանքները:

Վաղ սեռական ցավ, որը սեռականացրել է ցավի արձագանքը:	Երիտասարդության շրջանում, երբ սեռական փորձը ներկայացվում է տրավմաների համատեքստում, սեռական գրգռվածության և տրավմայի արձագանքի (համարձակություն, ցնցում, հետաքրքիր/վախ միաձուլում) միջև նյարդաբանական կապը կարող է ամրանալ: Մարդը մասամբ սեռական գործունեությամբ զբաղվում է այն պատճառով, որ ցանկանում է վերադառնալ և վերաիմաստավորել տրավմաները, որոնք երբեք չեն մշակվել: Սեռական գործունեության կախվածությունը մասամբ պայմանավորված է չմշակված տրավմաների կախվածությամբ:	Տրավմաների հետ կապված թերապևտիկ մեթոդները (EMDR, սոմատիկ թերապիա, տրավմաների մասին իրազեկացված վարքային թերապիա) պարտադիր են՝ համալսարանների հետ միասին: Միայն վարքաբանական մեթոդները, առանց տրավմաների մշակման, բուժում են միայն ախտանիշները, իսկ ոչ թե պատճառը:
Արցունքային անտեսում և ազդեցության կարգավորման ձևակերպում:	Երեխաները, ում էմոցիոնալ կարիքները չեն բավարարվում խնամակալների կողմից, սովորում են հաղթահարել էմոցիոնալ տագնապը ինքնուրույն միջոցներով: Երբ սեռական գործունեությունը հայտնաբերվում է որպես էմոցիոնալ կարգավորման մեթոդ՝ (ինչը լայնորեն տարածված է դեռահասության ընթացքում), այն դառնում է հիմնական միջոցը տագնապը վարձելու համար, երբ խնամակալները չեն կարողանում աջակցել այդ գործընթացին:	Անձը, ով սկսել է օգտագործել սեռական գործունեությունը զգացմունքների կարգավորման համար, մինչև որ ձևավորել է այլ զգացմունքների կարգավորման հմտություններ, պետք է զարգացնի այլոց կարգավորման մեթոդներ. Պարզապես սեռական գործունեության միջոցով զգացմունքները կարգավորելու դադարեցումը բավարար չէ, անհրաժեշտ է այն փոխարինել այլ մեթոդներով:
Կապի խախտումները և անհանգստության/խուսափողական դրսևորումները:	Անվստահելի կապը (անհանգստություն կամ խուսափողականություն) առաջացնում է հատուկ	Կապի վրա հիմնված թերապևտիկայի նպատակը՝ հասնել հարաբերությունների

	սեռական վարքի ձևեր: Անհանգստությունը հոգեպես լարվածության մեղսաշնորշման համար առաջացնում է սեռական կապի համառ փնտրտուք: Խուսափողականությունը առաջացնում է այնպիսի սեռական վարք, որը զերծ է իրական հաղորդակցությունից. այն կապը, որը կարող է բերել անկաշկանդությանը, խուսափվում է, իսկ այն գործունեությունը, որը նմանվում է դրան, բայց զերծ է այդ անկաշկանդությունից, իրականացվում է:	ծագող պատճառներին: CSBD-ն կապի ոճի դրսևորումն է. կապի ոճի փոփոխությունը փոփոխում է վարքի գործունեությունը:

Կարևոր է հիշել, որ ոչ բոլոր մարդկանց հետ կապված է տրավմաների պատմություն:Շատերը չունեն նման պատմություն: Եթե տրավմաների պատմությունը առկա է, դա կարող է լինել հոգնակի և պետք է քննարկվի:Եթե այն բացակայում է, ոչինչ չպետք է ենթադրել կամ ներմուծել կլինիկական պատկերը: Մենք կարող ենք հասնել CSBD-ի առկայությանը միայն դոֆամինային համակարգի խնդիրների, ինչպես՝ շահույթի ցանկության բացակայությունը, Coolidge Effect-ը և դոպամին/օփիոիդային շրջանների ակտիվացումը:

Բաժին 6. Վիրտուալականության հետ կապված հատուկ պրոֆիլը:

THE CENTURION — Պոռնոգրաֆիան սուպերնորմալ խթանման միջոց է: Այն ավելի ուժեղ է, քան այն ամենը, ինչի հետ մարմինը զարգացել է՝ գործակալության միջոցով այդքան մեծ ծավալներում:

Պոռնոգրաֆիայի չարաշահումը ամենատարածված դրսևորումն է սեռական բախման հարկադրության, որն առկա է ներկայիս կլինիկական պայմաններում: Ինտերնետը հասանելիություն է ընձեռել անվճար և առանց սոցիալական ռիսկի գրեթե անսահմանափակ քանակությամբ նոր տեսողական սեռական գործընկերների՝ մշտապես ակտիվացնելով Coolidge Effect-ը, ինչպես դա հնարավոր չէր եղել որևէ նախորդ մարդկային միջավայրում: Մոծքի պարգամատրության համակարգը այդպիսի ինֆորմացիայի ծավալի համար չէ ձևավորվել:

6.1 — Բարձր որակի պոռնոգրաֆիայի օգտագործման հատուկ նյարդաբանական հետևանքները:

Արդյունք:	Մեխանիզմը:	Կլինիկական դրսևորումները:
Սեռական պարգևատրման շեղակի դեսենսիտիզացում:	Դոպամինային շահույթի համակարգի կրկնվող, չափազանց ուժեղ ազդեցությունը առաջացնում է նույնատիպ դանդաղում, ինչպես որը առաջանում է թմրանյութերի տեսակի հետևանքով: Այն խթանը, որն սկզբում առաջացրել էր ուժեղ ազդակություն, աստղաբարձակապես պտուտ արձագանք է առաջացնում: Մարդը դիմում է ավելի նոր կամ վտանգավոր բովանդակության, որպեսզի ձեռք գտնի նախկին ազդակման մակարդակը:	Էսկալացիայի ձևը. Անձը, ով սկսել է թեթև բովանդակությամբ և աստղաբար անցել է ավելի վտանգավոր կատեգորիաների, դրսևորում է այն զգայազրկման/տոկունության առաջընթացը, որը բնութագրական է թմրանյութերի հետքաշածության համար: Էսկալացիան հիմնականում չէլու է դեմքային առանցքի խնդիր. այն ռեցեպտորների նվազման արդյունքն է:
Կրճատված իրական զույգի հետ սեռական ցանկություն:	Մարմնի սեռական արձագանքման համակարգը կարգավորվում է պորնոգրաֆիկ ազդակների հատուկ բնութագրերի հետ՝ տեսողական, նոր, առանց	Երիտասարդ տղաների մոտ էրեկցիայի խնդիրները, հատկապես իրական գործընկերոջ հետ սեռական ակտիվության ժամանակ, բայց ոչ պորնոգրաֆիայի

	խոչընդոտների, անսահմանափակ: Նրանք, ում հետ հարաբերություններ են կազմվում իրական կյանքում, չեն կարող լինել նույնքան նոր, չեն կարող լինել միշտ հասանելի նույն ձևով, և պահանջում են սոցիալական և էմոցիոնալ աշխատանք, որը պորնոգրաֆիան չունի: Այն զգացողությունը, որը պորնոգրաֆիկ համակարգը հեշտությամբ էր զգում իրական գործընկերոջ հետ, դառնում է դժվար:	օգտագործման ժամանակ, դրսևորվում են կլինիկական խմբերում, որոնք ունեն պորնոգրաֆիայի ծանր օգտագործման պատմություն: Սա նյարդաբանական է, ոչ թե հոգեսկզբային: Մրցանակների շարքը փոխվել է և կարգավորվել է այնպիսի խթանողի վրա, որն իրական գործընկերը չի կարողացնում կրկնել:
Մեծացած գլանային կեղևի ախտահարում՝ ինպուլսների վրա:	Բարձր աստիճանի պոռնոգրաֆիայի օգտագործումը կապված է ողնաշիրկային գեղձի ծավալի նվազման և ողնաշիրկային գեղձի-լիմբիկ համակարգի միջև կապի թուլացման հետ, ինչպես նույնպատճառով էլ դա տեսանվում է թմրամոլության դեպքում: Ողնաշիրկային գեղձը "դադարեցնելու"ազդակն է ուղարկում: Եթե այն վնասված է, լիմբիկ համակարգը աշխատում է նվազած կարգավորման հնարքներով:	Անձը, ով հայտնում է, որ ուզում է դադարել պորնոգրաֆիայի օգտագործումից, բայց չկարողանում է, այնուամենայնիվ շարունակում է, ծրագրում է դադարել, սկսում է դադարել, իսկ հետո վերադառնում է դրան, նկարագրում է պրեֆռոնտալ գոտու վրա լիմբիկ համակարգի ազդեցության թուլացումը: Այն ուղեղային շրջանի վրա ունեցած հաստատված նյարդաբանական հետևանքն է, որը առաջանում է ծայրահեղ օգտագործման արդյունքում: Դա չէ ուժի բացակայությունը:

6.2 — Պոռնոգրաֆիայի վերականգնման արձակուրդը

Պորնոգրաֆիայի հանդեպ առողջության սահմանում. Բացատրեք, թե ինչ է նշանակում առողջությունը, մինչև դուք սկսեք: Ամենաշատ մարդկանց համար, ովքեր պորնոգրաֆիայի հետ կապված խնդիրներից ազատվելու գործընթացում են, առողջությունը նշանակում է՝ չօգտագործել պորնոգրաֆիա (չենալ վիզուալ կամ գրավոր սեքսային բովանդակություն հատուկ ցանկության համար): Այս սահմանումը առանձնացնում է մաստուրբացիան (առանց պորնոգրաֆիայի), որը հարց է, որը յուրաքանչյուր մարդ լուծում է իրենց անձնական վերականգնման շրջանակներում և արժեքների համաձայն:

- Հաշվետարանության ծրագրեր. Covenant Eyes, Bark, Circle կամ նմանատիպ այլ գործառույթներով հագեցված ծրագրեր, որոնք կամ բացահայտում են պոռնոգրաֆիկական բովանդակությունը, կամ զեկուցում են մուտքի փորձերը նշանակված հաշվետարանության գործընկերին: Հաշվետարանության գործընկերը տեղյալ է այն մասին, որ այդ անձը աշխատում է այդ խնդրի վրա: Այս ծրագրերը խափանում են գաղտնիության մեխանիզմը: Ծրագիրը տեղադրվում է և գործընկերի էլեկտրոնային հասցեն նշվում է մինչև հաջորդ ոգնաշարժությունը, ոչ թե դրա ժամանակ:
- Սարքի մոտեցման եղանակը. Եթե հեռախոսն է գլխավոր միջոցը, հեռացրեք մոբայլ բրաուզերը հեռախոսից: Եթե համակարգչը է գլխավոր միջոցը, տեղափոխեք համակարգչը դեպի ընդհանուր ավանդ: Համարձրվելով դիտելու մասին՝ վերացրեք մասնավոր դիտման պայմանները. Այս վատ արտահայտությունը զարգանում է գաղտնիության մեջ և թողունականում է հասարակայնության ճառագայթումների ներքո:
- Պորնոգրաֆիայի սպառման ցանկությունը հասնում է իր գագաթին և անհետանում է մոտավորապես 15-30 րոպեում, եթե չլինի որևէ արձակում: Ցանկության դիտարկումը՝ առանց վարվելու այն համաձայն, այնպես ինչպես ցանկությունը հայտնվում է և անհետանում է, այլ ոչ թե արձագանքել նրան, ամենակարևոր կարողությունն է պորնոգրաֆիայի սպառման խանգարման բուժման գործընթացում: Մեկական հաջողված 20-րոպեանոց "ցանկության հետ տեղաշարժ" մեծացնում է նյարդաբանական դիմակայունությունը, ինչը ժամանակի ընթացքում թուլացնում է ցանկության ուժը:
- Սառը ջրով լվացում կամ դեմքի վրա սառը ջուր լցնելուց: Սառը ջրի տեխնիկան հատուկ ակտիվացնում է ընդունված արձագանքը և նորադրենալինի արձագանքը, որը խափանում է դոպամինով առաջացած ձգտող վիճակը: Այն գործում է այն պատճառով, որ ֆիզիոլոգիապես է գործում, ոչ թե կամքի շնորհիվ:
- 90 օրվա ընթացքում: պորնոգրաֆիայի չարաշխարտման հետ կապված նյարդաբանական հետազոտությունները ցույց են տվել, որ մոտավորապես 90 օր անհետացում է անհրաժեշտ, մինչև զգայազրկված պարգամատվող շարքը սկսի վերականգնել իր նորմալ արձագանքը իրական աշխարհի խթաններին: 90 օրը վերականգնման սկիզբն է, ոչ թե դրա ավարտը:

Բաժին 7. Վերականգնման արքիվը:

THE CENTURION – Նույն աշխարհայքը, ինչպես մյուս բոլոր վարքային կախվածությունները: Մեկ լրացումով. Ամոթի սահմանումը պետք է լինի հատուկ:

7.1 — Սեռական չափավորության սահմանումը

Ինչպես թմրամոլության դեպքում, որտեղ առողջությունը կապված է զերոական օգտագործման հետ, սեռական առողջությունը պետք է սահմանվի յուրաքանչյուր մարդու կողմից, քանի որ սեռական գործունեության ամբողջական դադարեցումը չէ հիմնական նպատակը և միշտ չէ, որ առողջ է: Առողջության սահմանումը անձնային հայտարարություն է.

* Սովորաբար մշակվում է թերապիստի հետ համագործակցությամբ և պարունակում է հետևյալները.

Ինչը պետք է սահմանվի:	Օրինախմբերի բաղադրիչների օրինակներ:	Ինչու է կարևոր ճշտությունը:
Հիմնական վարքագծերը՝ այն հատուկ գործողությունները, որոնք այս մարդու համար հանդիսանում են թերացում:	Սեռական վարքի խանգարման դեպքում՝ ոչ մի կամացած սեռական բովանդակության օգտագործում: Սեռական գոյություն ունենալու հարկադրված ձևի դեպքում՝ ոչ մի անանուն կամ պատահական սեռական հանդիպումներ: Սեռականությունը որպես էմոցիոն կարգավորման մեթոդ օգտագործելիս՝ ոչ մի սեռական գործունեություն, որը առաջինաբարձակ արձագանքն է զգացողական տանջալից վիճակի:	Հետևյալ վարքագծերը, որոնք բաց են թողված նպատակային միջոցներից, այնքան հատուկ են, որ կարելի է տալ հստակ "այո/ոչ" պատճառում ցանկացած իրավիճակում: «Ոչ սեռական կախման վարք» բացատրությունը չէ. դա շատ անհստակ է և չի կարող օգտագործվել: «Ոչ պոռնո, ոչ նշանաբերություն՝ ժամը 21:00-ից հետո» հասցեագրված է որպես բացատրություն:
Միջին շրջանի վարքագծերը. Դրանք այնպիսի գործունեություններ են, որոնք իրենցով չեն	Մնալ միայնակ հյուրանոցում, առանց պատասխանատվության կրողի հետ կապի: Ուղարկել որոշակի	Միջին շրջի գիտակցությունը թույլատրում է մարդուն ճանաչել այն իրավիճակը, որը նախորդում է

հանդիսանում թթվածում, բայց հայտնի են որպես այդ մարդու համար թթվածման նախորդներ:	սոցիալական մեդիա էջեր: Գտնվել որոշ վայրեր՝ առանց պլանի: Այս վարքագծերը հավանաբար նախորդում են թմրամոլության վերականգնմանը, չնայած դրանք ինքներևույն թմրամոլություն չեն:	թմրամոլության վերականգնմանը, և ձեռք առնել միջոցներ՝ դրանից առաջ, ոչ թե հետո:
Արտաքին շրջի առողջ վարքագծերը՝ սեռական արտահայտություն, որը համապատասխանում է անձի ռեկուպերացիայի արժեքներին և խթանում է առողջ սեռականությունը:	Սեռական ակտիվություն՝ ամուսնության մեջ: Մաստուրբացիա առանց պոռնոգրաֆիայի (եթե դա ընդունելի է անձի համար): Առողջ հանդիպումների ձևեր: Ֆիզիկական շփումներ, որոնք չեն առաջացնում սեռական կախվածություն:	Վերականգնումը չի վերաբերվում սեռականության վերացմանը: Այն վերաբերվում է սեռական վարքագծի նկատմամբ ազատ կամավոր հսկողության ձեռքբերմանը: Արտաքին շրջանակում նշված է, թե ինչպես պետք է լինի առողջ արտահայտությունը, որպեսզի վերականգնումը առաջընթացի դեպի ինչ-որ բան, ոչ թե պարզապես հեռացումից:

7.2 — CSBD-ի համար սննդային հավելանյութերի համակարգը:

Հավելք:	Դոզա:	Ժամանակը:	ՑՏԲՀ-ի առանձնահատկությունների հիմքերը:
NAC (N-ացետիլ-ցիստեինը)՝ կոպտույրության դեմ պայքարում ամենակարևոր միայնակ հավելանի:	600 մգ երկու անգամ օրական:	Առավոտյան և կեսօր:	NAC վերականգնում է գլուտամատի հոմեոստազը նույնախառնման միջանկյալ շրջանում և ճակատային կեղևքում՝ այն հատուկ խանգարումը, որը առաջացնում է համառ վարքագծությունը: Կլինիկական փորձերը ցույց են տվել, որ NAC-ը նվազեցնում է համառ վարքագծությունը խաղատեսության, մազահանության և

			թմրամոլության դեպքում: Գլուտամատի կարգավորման այս ազդեցությունը նվազեցնում է համառ ձգտման զգացողությունը՝ առանց քնաբերության կամ շարժառական համակարգի թուշքի առաջացնելու:
5-MTHF՝ սերոտոնինի արտադրության աջակցում	400-1000 մկգ	Բարի լույս:	Սերոտոնինային համակարգը սննդառության նշան է՝ սեռական վարքի բնական "մոռացման" կոճակ: MTHFR-ի հոմոզիգոտ պրակտիկ անձանց մոտ, սերոտոնինի արտադրության խաթարումը կարող է նվազեցնել ռեֆրակտոր շրջանի տևողությունը և արագացնել ցանկության վերադառնալը: 5-MTHF-ը ուղղակիորեն աջակցում է սերոտոնինի արտադրության այն ճանապարհին, որը պատասխանատու է սննդառության համար:
Ցինկը՝ տեստոստերոնի և օքսիտոցինի մետաբոլիզմի աջակցության համար:	15-30մգ սննդի հետ:	Երեկույթ:	Ցինկը կոֆակտոր է տեստոստերոնի մետաբոլիզմի և օքսիտոցինի սինթեզում և պրոցեսավորման մեջ մասնակցող ферментов համար: Առողջ տեստոստերոնը ապահովում է պատշաճ (չափազանցված չէ) լուստրատանքի արտահայտություն: Օքսիտոցինի աջակցությունը խթանում է սեռական գործունեության կապավորման բաղադրիչը, որն առավելագույնս թուլացվում է կոմպուլսիվ սեռական վարքով:
Մագնեզիում գլիցինատ:	400 մգ տարրական քանակությամբ:	Երեկույթ:	Օքսիտոցինի սինթեզի կոֆակտոր: Գլիցինային բաղադրիչը NMDA-ի համագործակցող գործոն է, որն կարգավորում է գլուտամատային համակարգը՝ միասին NAC-ի հետ: Մագնեզիումի գլիցինատի

			հանգստացնող ազդեցությունը նվազեցնում է այն անհանգստությունը, որը առաջացնում է սեռական վարքը որպես զգացմունքների կարգավորման միջոց:
Վիտամին D3:	2000-4000 միավոր:	Առավոտը ճարպի հետ:	Վիտամին D-ի պակասությունը կապված է ոգևորության կարգավորման խանգարումների և արգելափակող վերահսկման թուլացման հետ: Վիտամին D-ի ընդունիչները գտնվում են ամբողջական ճառագայթային կեղևում՝ այն տարածքում, որը պատասխանատվություն է կրում արգելափակող վերահսկման համար և տալիս է «դադարեցնել» ազդանշան: Պակասությունը հատուկորեն թուլացնում է այն ճառագայթային կեղևի կարողությունները, որոնք անհրաժեշտ են սեռական հարկադրության վերականգնման համար:

7.3 — Բժշկական խնամքի աղբյուրներ

CSBD-ն ունի հատուկ պատրաստված մասնագետներ, որոնք ընդհանուր թերապևտիկ համայնքում լրջորեն չեն քննարկվում:

- CSAT (Հավաստագրված սեռական կախվածության թերապևտ). Սրանք մասնագետներ են, ովքեր հատուկ պատրաստվել են սեռական կախվածության բուժման համար IITAP հավաստագրման ծրագրի միջոցով: CSAT-ին կարող եք գտնել iitap.com կայքում:
- Սեքսային կախվածության անանուն խումբ (SAA): 12 փուլերից բաղկացած ծրագիր, որը հատուկ է սեռական վարքի համառության համար և ավելի լայն և ճկուն թմրամոլության հասկացություն ունի, քան ընդհանուր 12-փուլային ծրագրերը: Համայնությունը հասկանում է հատուկ ամոթի դինամիկան և չի դատում հատուկ վարքագծերը:
- SMART Recovery: դավանանքից անկախ վարքաբանական մեթոդ, որը չի օգտագործում 12 քայլերի մոդելը: Հասանելի է այն մարդկանց համար, ովքեր բարձր հզորության հասկացությունը իրենց համար համապատասխան չէ:
- Սեռական կախվածության զոհեր: եթե միասեռական զույգում մեկը բացահայտել է սեռական կախվածություն և դա առաջացրել է դավադրության ցավ, այդուհետև գործընկերը կարող է օգնության կարիք

ունենալ՝ COSA (Co-Sex Addicts Anonymous), SANON կամ մասնագիտացված թերապիստի հետ անհատական թերապիա: Գործընկերի վրեժը իրական է և պահանջում է առանձին բուժման, որը տարբերվում է զույգային թերապևտիկայից:

Բաժին 8. Սեռական առողջության բնական հիմքերը:

THE CENTURION — Վերականգնումը չէ սեռականության բացակայությունը: Այն սեռականության ազատ, կապված, հաճելի վերականգնումն է:

Այս բաժինը նշում է, թե ինչի է ուղղված վերականգնումը՝ ոչ թե հատուկ պահվածքների կամ հարաբերությունների ձևերի տեսանկյունից, որոնք տարբերվում են մարդիկ և մշակույթներից և արժեքներից, այլ այն նեւրոլոգիական և հոգեբանական հատկությունների տեսանկյունից, որոնք առողջ սեռական վարքի բնորոշ են:

Որակ:	Ինչպես է թվում:	Ինչպես կոմպլուսիվ սեռական վարքը դա խանգարեց:
Իրավունքների ինքնակառավարում:	Մարդը կարող է ընտրել մասնակցել սեռական ազդեցությանը կամ դրաժողվայել, հիմք ընկնելով իրական ցանկությանը, պարագաներին և արժեքներին. նա կարող է որոշել դադարել նույն հիմքերի վրա: Այս վարքագիծը կառավարվում է մարդու կողմից, ոչ թե համակեցական ցանկության կողմից:	CSBD հատուկորեն վերացնում է այս հսկողությունը: Մարդը գործում է իր արժեքների և մտադրությունների հետեւից չգնալով: Վերականգնումը վերահաստատում է պրեֆռոնտային հսկման ունակությունը, որը թույլատրում է իսկապես ընտրել:
Իրական ցանկությունն որպես մղիչ ուժ:	Սեռական ակտիվությունը, որը առաջացած է իրական ցանկությամբ՝ այն կամ գործընկերոջ հետ լինելու ցանկությամբ, ոչ թե դոպամինի կարիքով, օփիոիդների միջոցով հոգեկան տենթրության մեղմացումով, նորույթի ձգողությամբ կամ սովորությունով:	Հարկադրական սեռական վարքը առաջացնում է այնպիսի գործողություններ, որոնք հաճախ զուգահեռվում են ոչ թե իրական ցանկության հետ: Մարդը կարող է զգալ թեթևում, շտապություն, սովորություն՝ բայց անհրաժեշտ չէ, որ դա լինի ցանկություն: Վերականգնումը տարբերակում և վերականգնում է իրական ցանկությունը որպես պատճառ:
Համակարգչային ցանցի միջոցով տեղեկատվության փոխանակում:	Սեռական ակտիվությունը, որն ընդգրկում է իրական զգացմունքային կապը գործընկերոջ հետ՝	Հետնոսպիտակեցումը վերականգնում է օքսիտոցինի միջնորդությամբ առաջացող կապը, որն առողջ սեռական

	օքսիտոցինի արձագանքման մեխանիզմով, որը հատուկ շեղված սեռական վարքի (հատկապես պորնոգրաֆիայի և բազմաթիվ գործընկերների փոփանակության) դեպքում չի ակտիվանում:	գործունեության արդյունքն է: Բազմակի սեռական գործունեությունը, առանց հարմոնիկ կապի, կարող է դանդաղեցնել սեռական կապի ընկալելու ունակությունը:
Հագեցում:	Սեռական գործունեության ընթացքում նորմալ դադարաշրջանը՝ սեքսից հետո առաջացող իրական ուրախության վիճակ, որն անմիջապես չգրգռում:	Հարկադրական սեռական վարքը հաճախ առաջացնում է մի շրջան, որտեղ օրգազմից հետո ոչ թե բավարարվածության զգացողություն է առաջանում, այլ ամոթ, ինչը հանգեցնում է արագ վերադառնման դեպքերի՝ որպես էմոցիոն կարգավորման միջոց: Սերոտոնինի սատուրացիայի ազդակը գործողությունից զրկվում է ամոթով առաջացած տանջանքների պատճառով: Վերականգնումը վերահաստատում է բնական սատուրացիան:

8.1 — Թիվային տեղափոխությունը

Ինչպես յուրաքանչյուր այլ հոգեբույժ կախվածության դեպքում «Ոչ թմրամոլություն պետք» շարքում, այն մշակութային գործոնը, որը ձևավորվել է ստիպողաբեր սեռական վարքի շուրջ, կարելի է փոխանցել: CSBD-ի հատուկ բաղադրիչները, որոնք կարելի է ուղղորդել.

- Արտաքին աշխարհի հետ շփման և նոր իմացության ձեռքբերման ձգողությունը. «Պատանի» կոնստիտուցիայի ձգողությունը դեպի ուժեղ, նոր փորձառությունները կարելի է վերականալ՝ այն ուղղելով արկածախնդրությանը, մարզային մրցույթներին, սահմանների վրա, ճանապարհորդություններին, ստեղծագործական գործունեությանը և ձեռնարկատիրությանը: Համակողմանիությունը այստեղ հիմնական հատկությունն է: Իրավիճակի հետ կապված խնդիրները կարելի է լուծել:
- Հարաբերությունների մեջ ինտիմության ձգտումը, որն արտահայտվում էր կոմպլուսիվ զույգերի փոխանակությամբ՝ այսպես կոչված «կոմպլուսիվ պարտքային շրջանառություն», կարող է ուղղորդվել դեպի խորը, տևական և փոխադարձ հարաբերություններ: Աշխատանքն այն էր, որ միշտ ձգտում էին կապի: Բայց այդ ձևը հատուկ կերպով արգելափակում էր իրական կապի հասնելը:
- Արգելքի կարգավորման գործունեությունը. Ոչնչացրեք այն զգացմունքային վիճակները, որոնք կոպտողական սեռական վարքը

փորձում էր հաղթահարել (վախ, դեպրեսիա, մենությունը, ձանձրություն)։ Փոխարինեք դրանց այլ մեթոդներով։ Ֆիզիկական ակտիվությունը, սպորտը, արվեստը և հասարակայնությունը՝ բոլորն էլ լավագույն միջոցներ են զգացմունքների կարգավորման համար, որոնք չեն ուղեկցվում կոպտողական շրջանի հետ։ DBT-ի TIPP ուսումնասիրությունը, որը ներառված է ամբողջական ցանկում, հատուկ է նրանց համար։

Բիոլոգիա, մեխանիզմ, վերականգնում:

THE CENTURION — Դա բարոյական ձախողություն չէ: Այն կենսաբանական ձև է: Նույն վերականգնման հիմնադրությունը գործում է:

Ի՞ՆՉ Է ԱՅՍ ՁԵՌՆԱՐԿԸ ՀԱՍՏԱՏՈՒՄ:

Բիոլոգիա. Դոպամին, էնդոգեն օփիոիդներ, օքսիտոցին, Կուլիջի էֆեկտը, պորնոգրաֆիայի սուպերնորմալ խթանման ազդեցությունը: Մեխանիզմը հատուկ է, հաստատված և չէ բնավորության թերություն:

Ֆարմակոգենետիկա: DRD2 A1 (վերապահության դեֆիցիտ), COMT Val/Val (ինտենսիվություն փնտրող), MTHFR C677T (սերիոտոնինի սատուրացիայի խանգարում): Նույն տարբերակները, ինչպես թմրամոլության դեպքում:

CSBD-ը ՄՀՕ-ի միջազգային դասակարգման համակարգում ճանաչված հոգեկան վիճակ է, այն ոչ թե բարոյական դատապարտություն է, որը ներկայացված է կլինիկական լեզվով:

Համոզանքը վատացնում է իրավիճակը, այլ ոչ թե բարելավում: Համոզանքը մեծացնում է զգացմունքային տանջալը, որն այդ պահվում է կախվածության միջոցով: Համոզանքը հեռացնելը այս համակարգից առաջին ֆիզիկական քայլն է:

Պոռնոգրաֆիայի հետ կապված հատուկ գործոններ. Սուպրանորմալ խթանում, Կուլիջի էֆեկտ, զգայականության նվազում, իրական գործընկերոջ հետ սեռական ցանկությունների նվազում, պրեֆռոնտային համակարգի վնասվածք: 90-օրյա ժամանակահատվածը նյարդաբանական առողջացման սկիզբն է:

Ադդիտիվների խումբը՝ NAC (գլուտամատային հավասարակշռության կարգավորման միջոց, կողմնորոյթի վրա ազդող մեխանիզմ), 5-MTHF (սերոտոնինի մակարդակի պահպանման համար), ցինկ (օքսիտոցինի մետաբոլիզմ), մագնեզիում գլիցինատ, Վիտամին D3:

Վերականգնումը: սահմանեք ամոթի վերացումը: Կազմեք պատասխանատվության համակարգ: Եթե առկա է, դիմեք տրավային հարցերին: Եթե խախտված է, դիմեք կապերի հարցերին: Ստեղծեք բնական հենք: Ուղենշանը՝ ազատամիտ, միասեռ և հաճելի սեռական կյանքն է. այն չկազմողը թույլատրելի չէ:

SAMHSA: 1-800-662-4357 | SAA: saa-recovery.org | CSAT directory: iitap.com
Հրատապության համար՝ findahelpline.com: Ազգային դեմքային բռնաբայության շտաբիանոց. 1-800-799-7233:

Recovery Kernel | Կոմպուլսիվ սեռական վարք | Վարքային կախվածության շարք Ոչ Պարտադիր Նյութեր (Վարքային Համախմբություններ) | Ավանդատանը | Սկսեք արցունքահոսությունը դադարեցնելը | Թե ուղղորդել եք ձեզ:

Բժշկություն, ոչ թե դատապարտում: Վերականգնումը գործում է: